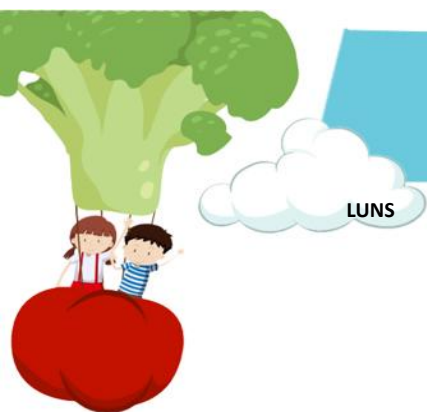




LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

FESTIVO

Crema de cabaza

Chícharos con xamón

Luras á andaluza

Pementos recheos de bacallau

Arroz pilaf

logur

5

6

7

8

9

Fideuá vexetal

Espaguetis con tomate

Xamón asado

Lombo á prancha

Cenorias baby

Froita fresca

Sopa de fideos

Enslada alemana

Polo ao aliño

Hamburguesa de polo

Patacas fritidas

Froita fresca

Fabada

Ensalada de lentellas

Pescada ao forno con tomate

Bacallau en salsa verde

Menestra con allada

Froita fresca

Xudías verdes con xamón

Crema de chícharos

Lacón á feira

Escalopíns ao curry

Pasta en branco

logur

Arroz con luras

Sopa de arroz

Tortilla de patacas e xamón

Revolto de chourizo

Ensalada

Froita fresca

12

13

14

15

16

Sopa de cocido

Ensalada mixta

Filete de polo en salsa

Polo asado

Patacas e champiñóns guisados

Froita Fresca

Macarróns á boloñesa

Espiráis ao pesto

Rabas rebozadas

Salmón á prancha

Ensalada

logur

Arroz con verduras

Risotto con setas

Lombo á crema

Costeleta con pisto

Patacas guisadas

Froita fresca

Lentellas estufadas

Fabas en vinagreta

Tortilla de patacas

Revolto de xamón york

Ensalada

logur

Crema de verduras

Menestra con allada

Limanda rebozada

Canelóns de atún

Patatas dado

Froita fresca

19

20

21

22

23

Espaguetis con tomate

Ensalada de pasta

Escalopíns en salsa

Raxo refogado

Xudías verdes

Froita fresca

Sopa de estrelleñas

Ensalada tropical

Xamonciños de polo guisados

Aliños de polo

Verduras rehogadas

Froita fresca

Garavanzos con chourizo

Fabas con pisto

Bacallau empanado

Pescada á vizcaína

Patacas dado

Froita fresca

Crema de porros

Coliflor gratinada

Lombo adobado á prancha

Cordon Bleu

Pasta refogada

logur

Arroz campesino

Arroz negro

Tortilla de patacas e cabaciña

Revolto de grelos

Ensalada

Froita fresca

26

27

28

29

30

Sopa minestrone

Ensalada mixta

Albóndegas á la xardinera

Lacón

Chícharos

Froita fresca

Espiráis con verduras

Espiráis carbonara

Filete de polo ao curry suave

Estufado de polo

Millo ao vapor

logur

Arroz con tomate

Ensalada tropical

Milanesa

Escalopíns con pemento

Patacas fritidas

Xeadó

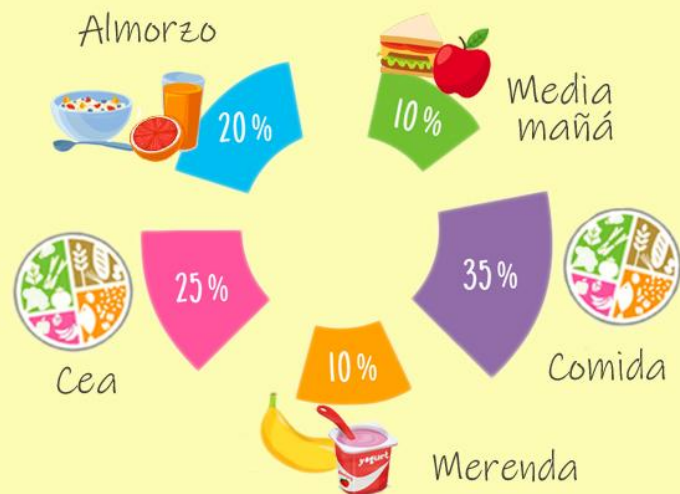
FESTIVO

NON LECTIVO



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



Compromiso coa sustentabilidade e o medio ambiente

RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS POLA NOITE CEAMOS

Arroz, pasta, patacas ou legumes	Verduras crúas ou cocidas
Verduras	Arroz, pasta ou patacas
Carnes	Peixes ou ovos
Peixes	Carnes ou ovos
Ovos	Carnes ou peixes
Froitas	Lácteos ou froitas
Lácteos	Froitas

COIDEMOS O PLANETA ECOSISTEMAS MARIÑOS

Os ecosistemas mariños son contornas que están compostos principalmente por auga e biodiversidade de flora e fauna. A auga ocupa un 70% da Terra, e o 96,5% dese volume corresponde aos océanos. Estes están a se deteriorar por mor das accións humanas e, por iso, a través da actividade e o xogo, é necesario lembrar o papel fundamental que cumpren no planeta e como podemos coidalos.

Por que debemos coidar os ecosistemas mariños?

Os océanos e a vida que conteñen son fundamentais para o funcionamento saudable do planeta, xa que fornecen a metade do osíxeno que respiramos e absorben anualmente un 26% das emisións antropógenas de dióxido de carbono emitidas á atmosfera. Que podemos facer para coidar os ecosistemas mariños?

1. Utilizar menos produtos de plástico.
2. Usar produtos biodegradables nas praias, como bolsas, recipientes de comida, ...
3. Non tires lixo nas praias. Leva sempre o lixo a un contedor.
4. Viaxa polo mar responsablemente. Non tirar ningún obxecto nin lixo ao mar.
5. Reduce as emisións de CO₂ e consumo de enerxía.

